

MANUAL DE USUARIO

EP-970 Tabla de inversión

Su producto puede ser diferente al que se muestra en las imágenes. Sin embargo, las instrucciones de uso son las mismas.

IMPORTANTE: INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA TABLA DE INVERSIÓN

⚠ADVERTENICA

NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES NI LAS ADVERTENCIAS PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

ADVERTENCIA. Para reducir el riesgo de lesiones a personas:

- Lea y comprenda todas las instrucciones, vea el vídeo instructivo, revise los demás documentos adjuntos e inspeccione el aparato antes de utilizarlo. Recuerde que usted es responsable de familiarizarse con el uso adecuado del aparato y de los riesgos inherentes a la inversión como, por ejemplo, caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que falle el aparato. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que todas las personas que utilicen el producto estén informadas del uso correcto del equipo y de todas las precauciones de seguridad.
- Se debe supervisar especialmente cuando la tabla de inversión se usa cerca de niños o cuando es utilizada por o cerca de personas con discapacidad.
- Utilice la tabla de inversión solo para su uso específico, como se describe en este manual. NO utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
- **NUNCA** deje caer ni inserte objetos en ninguna abertura.
- **NO** utilice ni guarde el producto al aire libre.
- **NO** lo use si mide más de 198 cm de altura o pesa más de 136 kg ya que puede ocurrir un fallo en la estructura, o la cabeza o el cuello podrían impactar contra el suelo durante la inversión.
- **NO** permita que los niños utilicen este aparato.
- Mantenga a los niños, otras personas presentes y mascotas lejos de la máquina cuando esté en funcionamiento.
- Mantenga partes corporales, pelo, ropa holgada y joyería alejados de las partes móviles del aparato.
- La tabla de inversión no tiene piezas que necesiten mantenimiento por parte del usuario.
- Este producto está diseñado únicamente para uso doméstico. **NO** lo utilice para ningún propósito comercial, de alquiler ni institucional.
- **NO** use el equipo si se encuentra bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos que podrían provocarle somnolencia o desorientación.
- Inspeccione **SIEMPRE** el equipamiento antes de usarlo. Asegúrese de que todos los puntos de enganche son seguros.
- En caso de que haya una pieza o componente defectuoso, cámbiela inmediatamente y no use la tabla hasta que esté reparada.
- **SIEMPRE** ponga el equipo sobre una superficie firme y recta y lejos del agua o salientes que podrían conducir a la inmersión accidental o caídas.
- Utilice **SIEMPRE** calzado con cordones, bien apretados, con suela plana como, por ejemplo, unas zapatillas de tenis normales. NO use calzado de suela gruesa, botas, zapatillas altas ni ningún tipo de calzado que cubra el tobillo, ya que podrían interferir a la hora de sujetar los tobillos.
- Asegúrese **SIEMPRE** de que el aparato está ajustado su conFiguración personal antes de usarlo.
- **NO** realice movimientos bruscos, no levante peso ni utilice bandas eláasticas ni realice cualquier otro tipo de ejercicio mientras está usando la tabla.
- Los nuevos usuarios y los usuarios que están comprometidos física o mentalmente, requerirán la asistencia de un compañero para asegurarse de que pueden encontrar el equilibrio correcto y pueden volver a la posición vertical sin ayuda.
- Si se marea o sienta dolor mientras está en posición invertida vuelva a la posición normal de manera inmediata para recuperarse y posiblemente desarmar la tabla.
- **NO** use el aparato sin la aprobación de su médico. Por favor, revise cuidadosamente la siguiente lista de contraindicaciones médicas y consulte a su médicas y consulte a su médico (no pretende ser una lista exhaustiva, sino que sirve únicamente como referencia):
  - Infección de oído
  - Glaucoma
  - Problemas circulatorios o cardíacos
  - Debilidad
  - ósea (Osteoporosis)
  - Obesidad mórbida
  - Desprendimiento de retina
  - Personas con daños en la espina dorsal
  - Fracturas sufridas recientemente o sincurar
  - Embarazo
  - Conjuntivitis
  - Esclerosis cerebral
  - Problemas relacionados con la médula espinal
  - Hernia de hiato
  - Presión sanguínea alta
  - Problemas crónicos en aarticulaciones
  - Ortopedias insertas quirúrgicamente
  - Hernia ventral
  - Hipertensión
  - Ataque al corazón reciente
  - Uso de anticoangulantes (incluyendo dosis elevadas de aspirina)
- Consulte los avisos de advertencia adicionales indicados en el equipo. Si se pierde, se daña o es ilegible una etiqueta del producto o el manual de instrucciones, comuníquese con el Servicio al Cliente para su reemplazo.

GUARDE ESTE MANUAL

PREGUNTAS? EE.UU,: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com Internacional**:** +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

ANTES DE PONERSE EN POSICIÓN

asegúrese de que la tabla gira suavemente hasta la posición de inversión total y en el recorrido de regreso, y que todos los cierres estén bien puestos. Asegúrese de que la conFiguración que se indica a continuación se ajusta a las características de su cuerpo. Tómese tiempo para encontrar la conFiguración que mas se ajusta a usted y recuérdela. Compruebe la conFiguración de la tabla cada vez que vaya a usarla.

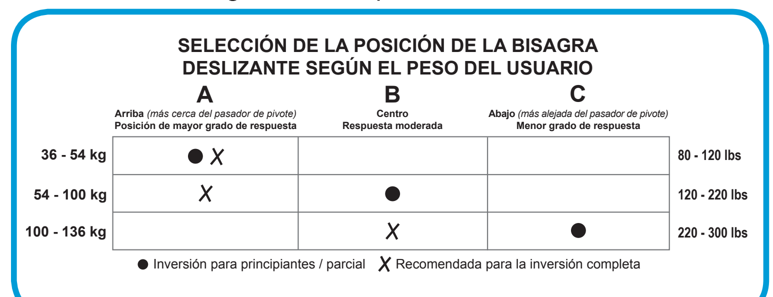
Compruebe estas posiciones cada vez antes de utilizar el equipo.

Ready for use

Bed rotated for adjusting the Roller Hinge Setting

Ajuste la bisagra de rotación

La posición de la bisagra de rotación controla la respuesta o velocidad de rotación. Hay tres orificios; la elección del orificio depende de su peso corporal y de la respuesta de rotación que desee (véase el diagrama a la derecha). Para los principiantes que estén aprendiendo a utilizar la tabla de inversión, recomendamos comenzar con la posición C (veáse la Figura 1). Posición de menor grado de respuesta



SELECCIÓN DE LA POSICIÓN DE LA BISAGRA DESLIZANTE SEGÚN EL PESO DEL USUARIO

	A Arriba *(más cerca del pasador de pivote)* Posición de mayor grado de respuesta	B Centro Respuesta moderada	C Abajo *(más alejada del pasador de pivote)* Menor grado de respuesta	
36 - 54 kg	● X			80 - 120 lbs
54 - 100 kg	X	●		120 - 220 lbs
100 - 136 kg		X	●	220 - 300 lbs

● Inversión para principiantes / parcial X Recomendada para la inversión completa

IMPORTANTE: Coloque las bisagras deslizantes en la misma posición de orificio en cada lado. Consulte la sección Ajustes:

Cambio de posición de la bisagra deslizante, que se encuentra en las instrucciones de montaje.



Figura 1

Configuración de la Altura: Ajuste del eje principal

La conFiguración de la altura viene indicada en el eje principal, tanto en centímentros como en pulgadas.

- Con la mano derecha, extraiga el pasador de cierre para la elección de la altura y, al mismo tiempo, con la mano izquierda deslice el eje principal.
- Deslice el eje principal hasta que la indicación de altura que pueda leer sea 2 cm major que su altura. Por ejemplo, si usted mide 1.78 cm, tendrá que poner el eje de maera que pueda leer 180 cm.

  NOTA: la mejor conFiguración va a depender de la distribución de peso de su cuerpo y puede variar en dos o cuatro cm de su altura real. Comenzar por dos o cuatro cm más de su altura ayudaró o que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.
- Suelte el pasador de cierre para la altura de manera que se encaje por completo en un orificio. Si lo desea, vuelva a apretar la rueda de ajuste (Figura 2).



Figura 2

Correa de sujeción: ajustar al ángulo deseado

Para usuarios principiantes, ajuste la correa de sujeción para que le ayude a controlar el ángulo de rotación (Figura 3). Podrá aumentar el ángulo de rotación permitido a medida que se familiarice con el uso de la tabla, o quitar la correa del todo para la inversión total.



Figura 3

Ajuste del apoyo giratorio de comodidad para tobillos

El apoyo giratorio de comodidad para tobillos puede rotar para ajustarse a una conFiguración alta o baja (Figura 4). Entre estas dos conFiguraciones hay una diferencia de dos cm. La conFiguración más adecuada para usted dependerá del calzado y de la fisionomía de los tobillos: pruebe ambas conFiguraciones y elija la que le resulte más cómoda.

El cuadrante de comodidad para los tobillos debería disponerse de modo tal que las agarraderas delanteras para los tobillos y los soportes del talón se sujeten en la parte más delgada de los tobillos (con una distancia mínima entre el sistema de bloqueo de los tobillos y la parte superior de su pie), lo cual ayudará a reducir el deslizamiento del cuerpo cuando está invertido.



Figura 4

Preparación para Colocarse Sobre la Tabla

- Utilice SIEMPRE calzado de cordones, bien apretados, con suela plana como, por ejemplo, unas zapatillas de tenis normales.
- **NO** use calzado de suela gruesa, botas, zapatillas altas ni ningún tipo de calzado que cubra el tobillo ya que podrían interferir a la hora de sujetar los tobillos.

Asegure sus Tobillos


Figura 5

- Póngase de pie con la espalda hacia el respaldo. No utilice la tabla de inversión boca abajo.
- Coloque un pie en el suelo a cada lado del eje principal. Para balancearse, apoye sólo la parte inferior del cuerpo en el respaldo a medida que desliza un tobillo cada vez entre los soportes delanteros de los tobillos y los soportes del talón, colocando sus pies sobre el cuadrante de comodidad para los tobillos.
- Asegúrese de introducir el tobillo de costado (Figura 5). NO inserte el pie como si se estuviese poniendo un zapato. Los pies siempre deben estar sobre el suelo o en el cuadrante de comodidad para los tobillos. Nunca utilice otra parte de la tabla de inversión como escalón (Figuras 6 y 7).
- Presione los tobillos con firmeza contra los soportes del talón.
- Gire la parte superior de los soportes del talón hacia sus tobillos para aumentar la comodidad durante la inversión.
- Presione la empuñadura del sistema de bloqueo de los tobillos hacia abajo, tire hacia sus piernas y suéltela cuando se ajuste de manera perfecta (Figura 8).
- Verifique el cierre balanceando la empuñadura de adelante hacia atrás, para asegurarse de que las agarraderas de los pies estén bloqueadas de manera segura (Figura 9).
- Verifique que ninguna parte del zapato ni de la vestimenta interfiera con el mecanismo de seguridad de los tobillos de ninguna manera durante la inversión.
- Utilice el concepto de ESCUCHAR-SENTIR-VER cada vez que sujete sus tobillos: ESCUCHE cuando el mecanismo de seguridad de los tobillos EZ-Reach hace clic y se bloquea. SIÉNTALO para asegurarse de que está totalmente acoplado en el orificio de posición. VEA que el mecanismo esté asegurado y que no se salga de su posición.


Figura 6


Figura 7

⚠ ADVERTENCIA

NO incline la parte superior del cuerpo contra el respaldo antes de asegurarse los tobillos. Si el mecanismo de seguridad de los tobillos EZ-Reach NO se acopla correctamente, se podrían ocasionar lesiones graves e, incluso, la muerte. NO ignore estas instrucciones.

Pruebe el Balanceo

La tabla de inversión rota muy fácilmente al responder a pequeños cambios en la distributción del peso. Por eso aseqúrese siempre de que tiene seleccióndada la conFiguración de altura adecuada para usted. Asegúrese también de que hay espacio libre suficiente para que el respaldo gire, tanto delante, como arriba y detras de la tabla.

- Para comenzar, apoye su cabeza en el respaldo y deje los brazos a los lados del cuerpo. Después, despacio, coloque sus brazos sobre el pecho.
- Si tiene la cabeza más baja que los pies, alargue un orificio la posición de la altura y pruebe de nuevo.
- Si los pies no se mueven, acorte la altura un agujero (2 cm) y pruebe otra vez. Si la tabla levanta sus pies unos centímetros por encima de la estructura en A, entonces ha encontrado la altura adecuada (Figura 11).

Una vez encontrada, debería permanecer invariable a no ser que su peso cambiara considerablemente.


Figura 8

⚠ ADVERTENCIA

En sus primeras sesiones con la tabla pídale a otra persona que esté a sus lado para ayudarle, hasta que se familiarice con el aparato y encuentre los puntos de equilibrio.


Figura 9

Inversión

Una vez que está equilibrada, la tabla rotará por la simple inercia de los movimientos de los brazos. Para realizar la inversión levante los brazos sobre su cabeza de maera suave, y verá como el respaldo rota hacia atrás. Para volver a la posición inicial, simplemente mueva los brazos y vuélvalos a colocar a ambros lados del cuerpo. Los brazos aportan el peso necesario para rotar la tabla (Figura 12).

Para asegurarse de que el respaldo no rota demasiado ni demasiado rápido:

- Coloque las bisagras en la posición (consultar pág 2).
- Enganche la cuerda en la parte inferior de la tabla y pruebe la rotación máxima.
- Levante un brazo cada vez, no los dos al mismo tiempo, y hágalo despacio: cuanto más rápido mueva los brazos, más rápido rotará el respaldo.



Figura 11



Figura 12

Cómo Volver a la Posición Vertical

Para volver a la posición inicial coloque los brazos a los lados de cuerpo. Su cuerpo puede haberse movido ligeramente durante la inversión, así que puede flexionar ligeramente las rodillas para trasladar parte del peso de su cuerpo hacia la parte de los pies. NO levante la cabeza ni intente incorporarse (Figura 13).

Inversión Total

Definición: encontrarse completamente colgado sujeto por los tobillos con la espalda separada de la tabla. NO intente realizar este paso hasta que no se sienta familiarizado con la inversión parcial.partielle.

⚠ ADVERTENCIA

Pour réduire les risques de basculement, n'effectuez que des mouvements souples lors des activités d'inversion. Les exercices agressifs qui impliquent des mouvements vigoureux du corps, peuvent provoquer le basculement de la table et entraîner de graves blessures ou la mort !



Figura 13

- Desenganche la cuerda.
- Coloque las bisagras de rotación en la posición del orificio superior "A" si desea que la tabla se "bloquee" firmemente durante la inversión. Si pesa 100 kg o más, coloque las bisagras de rotación en la posición del orificio "B".
- Suba ambas manos lentamente por encima de su cabeza para iniciar la rotación. Si observa que debe ayudarse para alcanzar los últimos grados de rotación, empuje el suelo o el marco en A hasta que el respaldo se separe de su espalda (Figura 13).
- En la posición correcta de equilibrio, el peso mantendrá la tabla "bloqueada" en esta posición hasta que esté preparado para volver a la posición vertical.



Figura 14

Para Soltarse de la Posición "Bloqueada" de Inversión:

- Con una mano tome el respaldo por detrás de su cabeza (Figura 14). Con la otra mano, tome la base de la estructura en A engrente de usted.
- Tire con ambas manos (Figura 15). Así la tabla girará y abandonará la posición "bloqueada". Lentamente, desplace los brazos y los codos hacia los lados para completar la rotación.

  USARE PRECAUCIÓN: Si los codos sobresalen de los lados de la tabla, se podría pellizcar entre el cuadro A y la base de la tabla mientras vuelve a la posición boca arriba (Figura 16).



Figura 15

⚠ ADVERTENCIA

Usted es el responsable de familiarizarse con el uso adecuado del aparato y los riesgos inherentes a la inversión como, por ejemplo, caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que falle el aparato.

NO use la tabla de inversión antes de leer atentamente y por completo el manual del propietario, haber visto el DVD de instrucciones, repasado los demás documentos anexos y haber inspeccionado el aparato. Compruebe e inspeccione.

SIEMPRE el funcionamiento correcto del aparato antes de utilizarlo cada vez.



Figura 16







